

表1 食品に含まれるビタミンC量

野菜類

赤ピーマン 果実 生	170*	カリフラワー 花序 生	81	スナップえんどう 若ざや 生	43
めキャベツ 結球葉 生	160	トウモロコシ 茎葉 生	79	キャベツ 結球葉 生	41
オレンジピーマン 果実 生	150	青ピーマン 果実 生	76	こまつな 葉 生	39
黄ピーマン 果実 生	150	にがうり 果実 生	76	ほうれんそう 葉 通年平均 生	35
ブロッコリー 花序 生	140	レッドキャベツ 結球葉 生	68	さんとうさい 葉 生	35
和種なばな 花らい・茎 生	130	さやえんどう 若ざや 生	60	赤色ミニトマト 果実 生	32
洋種なばな 茎葉 生	110	ほうれんそう 葉 冬採り 生	60	葉ねぎ 葉 生	32

※：mg/可食部 100g

果実類

グアバ 赤肉種 生	220*	はっさく 砂じょう 生	40
グアバ 白肉種 生	220	なつみかん 砂じょう 生	38
キウイフルーツ 黄肉種 生	140	グレープフルーツ 白肉種 砂じょう 生	36
キウイフルーツ 緑肉種 生	71	グレープフルーツ 紅肉種 砂じょう 生	36
かき 甘がき 生	70	パイナップル 生	35
いちご 生	62	うんしゅうみかん 砂じょう 早生 生	35
ネーブルオレンジ 砂じょう 生	60	うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	33

※：mg/可食部 100g

いも類

じゃがいも 塊茎 皮つき 生	28*	さつまいも 塊根 皮つき 生	25
-------------------	-----	-------------------	----

※：mg/可食部 100g

「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」